



INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Antes de la medición

- Evita fumar, tomar bebidas con cafeína o alcohol, y hacer ejercicio durante los 30 minutos previos.
- Utiliza un dispositivo validado con el tamaño de manguito correcto (visita [Validate BP](#) [sitio web en inglés] para encontrar un dispositivo en el que puedas confiar)
- Ve al baño y orina
- Siéntate de forma tranquila durante más de 5 minutos y no hables

Posición adecuada

- Siéntate erguido con la espalda apoyada, los pies en el suelo y las piernas sin cruzar
- Apoya tu brazo de manera cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón
- Coloca el manguito sobre la piel descubierta por encima del pliegue del codo, no sobre la ropa



Durante la medición

- Mantén la calma y no hables
- Realiza como mínimo dos lecturas con 1 minuto de diferencia
- Anota todos los resultados una vez que se complete la medición y compártelos con tu profesional de la salud para ayudar a confirmar tu categoría de presión arterial medida en el consultorio



Categorías de presión arterial medida en el consultorio recomendadas por la American Heart Association

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

- * Espera algunos minutos y vuelve a tomar la presión arterial
- * Si la presión arterial aún es alta y no hay otros signos y síntomas, comunícale con tu profesional de la salud
- * Si presentas signos de posibles daños orgánicos, como dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento o debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llama al 911 (o al número de emergencia local)

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

Obtén más información en heart.org/BP (sitio web en inglés)

